WORD

W9

Microlins Brasil - Centro de Formação Profissional
Unidade Vila Maria

Nome:	**Nota do teste**
Professor: Márcio Adriano Neves Dos Santos	

Vitaminas

As **vitaminas** são compostos orgânicos, presentes nos alimentos, essenciais para o funcionamento normal do metabolismo, e em caso de falta pode levar a doenças. Não podem ser digeridas pelo ser humano, exceto em quantidades não suficientes. A disfunção de vitaminas no corpo é chamada de hipovitaminose ou avitaminose. O excesso pode trazer problemas, no caso das vitaminas lipossolúveis, de mais difícil eliminação, é chamado de hipervitaminose. Atualmente é reconhecido que os seres humanos necessitam de 13 vitaminas diferentes ,sendo que o nosso corpo só consegue produzir vitamina D.O nome *vitamina* foi criado pelo bioquímico polonês Casimir Fuks em 1912, baseado na palavra latina *vita* (vida) e no sufixo *-amina* (*aminas vitais* ou *aminas da vida*). Foi usado inicialmente para descrever estas substâncias do grupo funcional amina, pois naquele tempo pensava-se que todas as vitaminas eram aminas. Apesar do erro, o nome se manteve. As vitaminas podem ser classificadas em dois grupos de acordo com sua solubilidade. Quando solúveis em gorduras, são agrupadas como vitaminas lipossolúveis e sua absorção é feita junto à da gordura, podendo acumular-se no organismo alcançando níveis tóxicos. São as vitaminas A, D, E e K. Já as vitaminas solúveis em água são chamadas de hidrossolúveis e consistem nas vitaminas presentes no complexo B e a vitamina C. Essas não são acumuladas em altas doses no organismo, sendo eliminada pela urina. Por isso se necessita de uma ingestão quase diária para a reposição dessas vitaminas. Algumas vitaminas do Complexo B podem ser encontradas como co-fatores de enzimas, desempenhando a função de coenzimas.Apesar de precisarem ser consumidas em pequenas quantidades, se houver deficiência de algumas vitaminas, estas podem provocar doenças específicas, como: beribéri, escorbuto, raquitismo e xeroftalmia.São encontradas em derivados do leite, folhas verdes, frutas e óleos.

Vitaminas com letra

Antigamente, não era possível denominar cientificamente uma vitamina. Sendo assim, para não dar nomes científicos a essas substâncias que, quando fosse possível estudá-las, fossem considerados errôneos, decidiu-se dar a cada vitamina uma letra. Chegaram a ir de A a U (pulando o jota). Algumas, todavia, mudaram de nome, como a Vitamina B, que virou um complexo vitamínico, ou a vitamina M (B_9).A atual lista é:

A	Retinol
B1	Tiamina
B2	Riboflavina
B3	Nicotinamida/Niacina
B4	Adenina
B5	Ácido Pantotênico
B6	Piridoxina
B7	Biotina
B8	Colina
B9	Ácido Fólico (M)
B10	Ranitina
B11	Pitolamina
B12	Cobalamina
B13	Ácido Orótico
B15	Ácido Pangâmico
B17	Amigdalina
C	Ácido Ascórbico
D	
E	Tocoferol
F	Ácido Graxo
K	Naftoquinona

©2010 Márcio Adriano Neves dos Santos
patomite@hotmail.com

Microlins
Centro de Formação Profissional

Microlins Brasil - Centro de Formação Profissional
Unidade Vila Maria

L	Carboxianilina
M	Acido Folico
P	Rutina
T	Somatotrofina
U	Lactucina

©2010 Márcio Adriano Neves dos Santos
patomite@hotmail.com